

Venir étudier à l'UQO en temps de pandémie... ce qu'il faut savoir!

Bureau des étudiants et des échanges internationaux (BÉÉI)

Bureau du registraire

Avant d'acheter mon billet d'avion...



- J'ai obtenu une admission définitive ou conditionnelle de l'UQO
- J'ai obtenu mon CAQ (certificat d'acceptation du Québec) du [MIFI](#) ou la lettre d'acceptation
- J'ai obtenu une lettre de présentation d'[IRCC](#) confirmant l'approbation de mon permis d'études, de mon Visa de résident temporaire (VRT) ou de mon Autorisation de voyage électronique (AVE)
- J'ai consulté les sites d'[IRCC](#) et de l'[ASFC](#) pour connaître les restrictions de voyage, et les sites de Santé publique [Canada](#) et [Québec](#). Je comprends que je suis responsable de consulter ces sites régulièrement, pour me tenir à jour des changements
- Je suis un voyageur considéré comme étant entièrement vacciné par les autorités canadiennes
- J'ai planifié ma quarantaine et j'ai préparé tous les détails de mon arrivée au Canada
- J'ai téléchargé l'application [ArriveCAN](#) et j'ai soumis les renseignements demandés dans les 72 heures avant mon arrivée au Canada

* les acronymes sont écrits au long dans la section *Sites Internet à consulter*

Qu'est-ce que la fameuse quarantaine?



Vous pourriez avoir à vous mettre en quarantaine pendant 14 jours à votre arrivée au Canada.

Le gouvernement du Canada a mis en place des mesures d'urgence pour ralentir l'introduction et la propagation de la COVID-19 au Canada. Les mesures d'isolement ou de quarantaine sont régies par des décrets souscrits en vertu de la *Loi sur la mise en quarantaine*. Le non-respect de cette obligation constitue une infraction à la *Loi sur la mise en quarantaine* et vous pourriez être passible d'une amende pouvant atteindre 750 000 \$ et/ou 6 mois d'emprisonnement, en plus d'être renvoyé du Canada et interdit d'entrée pendant 1 an. Les autorités vous contacteront pour vérifier votre conformité au Décret pendant votre quarantaine de 14 jours. Si vous n'avez pas un plan sérieux, vous ne devriez pas voyager au Canada.

Vous devez utiliser ArriveCAN pour déclarer votre plan de quarantaine



Voici les éléments importants à prendre en considération pour l'élaboration de votre plan de quarantaine :

- **Logement** : Il est important de bien choisir votre lieu de quarantaine, car vous ne pourrez pas en sortir pour au moins 14 jours. Idéalement, soyez seul. Si cela n'est pas possible, assurez-vous qu'il ne vit aucune personne vulnérable (âgée de 65 ans et plus ou ayant des problèmes de santé existants) et de prendre des mesures pour éviter le contact avec les autres personnes qui habitent avec vous (avoir votre chambre et salle de bain privée, garder 2 mètres de distance et toujours désinfecter ce que vous touchez, etc.). Assurez-vous que vous serez en mesure de prolonger votre séjour en cas de maladie. Enfin, sachez si le logement est meublé, s'il y a une cuisinette ou un réfrigérateur, et ce qui est fourni (vaisselle, literie, accès Internet, etc.).

Dans votre plan de quarantaine, vous devrez indiquer : nom de l'endroit (hôtel, résidence universitaire), adresse où vous habiterez et coordonnées d'une personne responsable (téléphone ou courriel de la personne qui vous hébergera). Imprimez la réservation, les échanges de courriels, les preuves de paiement, s'il y a lieu. Indiquez comment vous récupérez la clé sans entrer dans un milieu public.

- **Transport** : Dès votre arrivée au Canada, s'il y a lieu, vous devrez vous rendre directement à votre lieu de quarantaine, en évitant les arrêts. Idéalement, vous utiliserez un moyen de transport privé, sinon, vous devrez porter un masque ou un couvre-visage.

Dans votre plan de quarantaine, vous devez indiquer : à quel endroit vous arrivez au Canada (ex. : aéroport de Montréal) et quel sera votre moyen de transport vers votre logement. Imprimez vos preuves d'achat (billets de train ou d'autobus), de location (voiture) ou le numéro de téléphone d'une compagnie de taxi ou Uber. Si quelqu'un vient vous chercher, décrivez les mesures que vous prendrez pour respecter les règles sanitaires (port du masque des gens dans la voiture, vous asseoir derrière, lavage des mains, etc.).

- **Nourriture, médicaments et autres produits** : Si vous êtes en quarantaine, vous ne serez pas en mesure de sortir. Alors, vous devrez planifier à quel endroit vous vous approvisionnez et de quelle façon vous ferez l'achat de ces produits. Vous devrez avoir une carte de crédit ou prépayée pour faire le paiement en ligne.

Dans votre plan de quarantaine, vous devez indiquer : quels sont les supermarchés, épiceries, traiteurs, restaurants, pharmacies dans votre quartier qui font la livraison à domicile. Ayez leurs numéros de téléphone et les liens Internet. Quelles seront les mesures prises pour avoir de la nourriture à votre arrivée. Est-ce que des amis ou de la famille iront vous porter la nourriture pendant votre quarantaine? Ayez leurs coordonnées.

À faire et ne pas faire pendant la quarantaine



- Demeurez dans votre logement pendant les 14 jours d'isolement. Vous pouvez sortir sur votre balcon ou dans votre cour privée, mais vous ne pourrez pas prendre de marche dans le quartier, ni vous rendre dans un endroit public
- Ne recevez pas de visiteurs
- Maintenez une distance de 2 mètres et mettez votre masque lorsque les livreurs livrent votre commande
- Surveillez votre état de santé pour détecter les **symptômes** de la COVID-19. Si des symptômes apparaissent, consultez le site du [Gouvernement du Québec](#) pour les directives et les numéros de téléphone à contacter
- Soyez prévenant : apportez avec vous des masques ou couvre-visages, du liquide désinfectant, un thermomètre, des produits d'hygiène personnelle, une trousse de premiers soins, votre matériel informatique pour les cours à distance, des divertissements, des livres, etc.

Sites Internet à consulter



UQO (Université du Québec en Outaouais): <https://uqo.ca/covid-19> et uqo.ca/international/vous-etes-nouvellement-admis-lugo

IRCC (Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada) : www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/coronavirus-covid19.html

Quarantaine : www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/2019-nouveau-coronavirus-fiche-information.html

ASFC (Agence des services frontaliers du Canada): www.cbsa-asfc.gc.ca/services/covid/menu-fra.html

MIFI (Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration): www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/informations/actualites/actualites-2020/covid-19.html

Santé publique Canada: www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html

Santé publique Québec: www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/

Attention : Ce document est rédigé à titre indicatif et ne constitue pas un document officiel garantissant votre entrée au Canada. L'UQO se dégage de toute responsabilité quant à la préparation, au contenu et à l'acceptation de votre plan de quarantaine et quant à son respect.

Annexe A

Informations utiles pour préparer votre plan de quarantaine

Transport

Gatineau :

Aéroport de Montréal à destination de Gatineau. Durée du déplacement environ 2 heures.

Choix possibles :

- ✓ Déplacement en véhicule privé par un ami ou une connaissance
- ✓ [Location de voiture](#) : entre 200 et 250 \$
- ✓ [Uber](#) Aéroport de Montréal à Gatineau : environ 200 \$
- ✓ [Taxi ou limousines](#) Aéroport de Montréal à Gatineau : environ 350 \$
- ✓ [Autobus Orléans Express](#) en direction d'Ottawa-Gatineau : environ 60 \$
- ✓ [Train](#) de Montréal à la gare d'Ottawa : environ 50 \$ + taxi vers votre destination

*** Attention, dû à la COVID-19, certains services pourraient être suspendus**

Saint-Jérôme : consultez le [réseau de transport métropolitain](#)

Ripon : Communiquez avec l'Association de la communauté étudiante de Ripon (ACER) par courriel à aceruqo@uqo.ca

Logement

- ✓ [Résidences étudiantes](#) de l'UQO à Gatineau
- ✓ Logements hors campus à [Gatineau](#) ou à [Saint-Jérôme](#)
- ✓ Consultez notre [Guide pratique pour les étudiants internationaux](#), page 20
- ✓ Location [airbnb](#) partout au Québec

Ripon : Communiquez avec l'Association de la communauté étudiante de Ripon (ACER) par courriel à aceruqo@uqo.ca

Nourriture et soins d'hygiène

Gatineau :

Le Marché, 50 rue Bégin : 819 777-9921. Livraison à domicile les mercredis et vendredis

Provigo, 1 boul. du Plateau : 819 777-2747

Walmart, 35 boul. du Plateau : 819 772-1911

Maxi : 300 boul. St-Joseph : 819 777-6551

Restaurants à Gatineau : [Tourisme Outaouais](#)

Saint-Jérôme :

Metro Plus Thibeault, 430 boul. Monseigneur-Dubois : 450 432-3433

Marché IGA extra, 2012 Saint Georges : 450 565-

8890

[Restaurants](#) à Saint-Jérôme

Partout au Québec :

Pharmacie [Uniprix](#)

Pharmacie [Jean Coutu](#)

Prêt-à-cuisiner [Good Food](#)

Prêt-à-cuisiner [Cook it](#)

Prêt-à-manger [LeLunchBox](#)

Prêt-à-manger [WeCook](#)

Santé

[Clinique médicale](#) de l'UQO au campus de Gatineau

[Centres de dépistage](#) de la COVID-19 au Québec

CISSS des Laurentides à Saint-Jérôme : 450 432-2777, poste 28777

Aide à la décision

À afficher

Si vous avez des symptômes de la COVID-19

Suivez les indications décrites dans ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches. En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination :

- lavez-vous les mains souvent;
- tousssez ou éternuez dans le pli de votre coude, le haut de votre bras ou dans un mouchoir de papier plutôt que dans vos mains;
- nettoyez votre environnement.

SITUATION POUR UN ADULTE

Je fais de la fièvre (température 38 °C (100,4 °F) et plus

OU

37,8 °C (100,0 °F) et plus (pour les personnes âgées)

OU

j'ai des symptômes parmi les suivants :

- apparition ou aggravation d'une toux;
- difficultés respiratoires;
- fatigue extrême;
- perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût;
- douleur musculaire;
- mal de tête;
- perte d'appétit importante;
- mal de gorge;
- diarrhée.

Je suis une personne âgée qui présente des symptômes gériatriques

(perte d'autonomie, chute, confusion nouvelle, agitation ou ralentissement, perte d'appétit, fatigue extrême, etc.).

SITUATION POUR UN ENFANT

Si votre enfant a un symptôme parmi cette liste :

- fièvre (avec les températures qui sont actuellement inscrites selon les âges);
- toux (nouvelle ou aggravée);
- essoufflement;
- difficulté à respirer;
- perte du goût ou de l'odorat;
- mal de gorge;
- nausées;
- diarrhées;
- vomissements;
- maux de ventre;
- congestion;
- écoulement nasal;
- grande fatigue;
- perte d'appétit importante;
- douleurs musculaires.

DÉCISION

Je reste à la maison et je fais l'évaluation de mes symptômes sur [Québec.ca/decisioncovid19](https://quebec.ca/decisioncovid19) ou en appelant le 1 877 644-4545.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Centre de relations avec la clientèle de Services Québec

Ligne info coronavirus
1 877 644-4545
(sans frais)

Personnes sourdes ou malentendantes
1 800 361-9596
(sans frais)

Numéros importants :

Votre pharmacien :

Votre médecin :

Votre CLSC :

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je fais 38°C (100,4 °F) et plus (adulte) ou 38,1 °C (100,6 °F) et plus (enfant) de fièvre

ET je suis dans l'une des situations suivantes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- lèvres bleues;
- difficulté à bouger;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois (voir page 13);
- somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé;
- absence d'urine depuis 12 heures.

DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence.

Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 911.

Soyez bien informé. Consultez le site Web [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus) pour connaître l'actualité.

LA PRÉVENTION DES INFECTIONS :

Une responsabilité collective



Toussez dans
votre coude



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Couvrez
votre visage



[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

Sans frais : 1 877 644-4545

Québec 